



## ¡Vengan esos Enrollados de Col de Bruselas!

**Sirve:** 10 Porciones

“Últimamente he estado muy interesado en las coles de Bruselas, por eso fue lo primero que me vino a la mente. Sabía que las coles de Bruselas son muy saludables y por eso las escogí” nos cuenta Corbin acerca de su receta. Él recomienda combinar 2/3 taza de Kefir (yogur) con 1/3 taza de jugo de granada para una deliciosa bebida que puede acompañar el enrollado.

### Ingredientes

**2 cucharadas** chile en polvo

**1 cucharada** comino molido

**1/2 cucharada** pimentón (paprika)

**1/2 cucharadita** ajo en polvo

**1/2 cucharadita** cebolla en polvo

**1/2 cucharadita** orégano seco

### Información Nutricional

| Nutrientes                                     | Cantidad      |
|--|---------------|
| <b>Calorías</b>                                | <b>289</b>    |
| <b>Grasa total</b>                             | <b>13 g</b>   |
| Grasa saturada                                 | 3 g           |
| Colesterol                                     | 0 mg          |
| <b>Sodio</b>                                   | <b>455 mg</b> |
| <b>Total de Carbohidrato</b>                   | <b>35 g</b>   |
| Fibra dietética                                | 9 g           |
| Azúcares totales                               | 1 g           |
| Azúcares Añadidas incluidas                    | 0 g           |
| <b>Proteínas</b>                               | <b>7 g</b>    |
| Vitamina D                                     | 0 mcg         |
| Calcio   | 64 mg         |
| Hierro   | 3 mg          |
| Potasio  | 513 mg        |
| N/A - Información no está disponible           |               |
| <b>MiPlato Grupos de Alimentos</b>             |               |
| <span style="color: green;">■</span> Vegetales | 3/4 taza      |
| <span style="color: orange;">■</span> Granos   | 1 1/2 onzas   |

**1 cucharadita** sal

**1 cucharadita** pimienta negra recién molida

**2 cucharadas** aceite de coco

**2 1/2 tazas** col de Bruselas (recortadas y finamente picadas)

**1 lata** frijoles pintos orgánicos, enjuagados y escurridos (15 onzas)

**2** aguacates pequeños sin semilla

**2** limones (exprimidos)

**2 cucharadas** semillas de chía

**10** tortillas integrales

## Preparación

1. En un tazón mediano, revuelva el chile en polvo, comino, pimentón (paprika), polvo de ajo, polvo de cebolla, orégano, sal y pimienta.
2. En una sartén grande sobre fuego moderado, caliente el aceite de coco. Agregue las coles de Bruselas y la mezcla de sazonadores y cocínelo hasta que las coles estén blandas y un poco desfloradas, alrededor de 5 minutos. Agregue los frijoles y baje la temperatura a fuego lento. Cocínelo revolviéndolo con frecuencia, hasta que los frijoles estén bien calientes, por unos 3 minutos.
3. En un tazón pequeño, use un tenedor para machacar los aguacates y el jugo de limón hasta obtener una pasta cremosa. Agréguele las semillas de chía y revuélvalo bien para combinar todo.
4. Unte una capa fina de la mezcla de aguacate sobre cada tortilla, luego cúbrala con mezcla de col de Bruselas. Enrolle las tortillas doblando las puntas hacia adentro.

## Notas

Estado: Carolina del Sur

Nombre del niño: Corbin Jackson, 9

The Epicurious 2013 Healthy Lunchtime Challenge Cookbook